

\* تمهيد:

ألعاب القوى أو ما تسمى بألعاب الساحة والميدان وعروسة الألعاب الأولمبية تعتبر جزء مهم وراسخ من الرياضة البدنية والرياضية عموماً ومنذ قرون عديدة تعد هذه المسابقات ضرورية وتعتبر الفعاليات الأهم للألعاب الأولمبية وحتى في التاريخ القديم كانت تلقى اهتماماً واسعاً وزادت أهميتها عند الألعاب الأولمبية في التاريخ اليوناني القديم ، حيث أقيمت أول دورة ألعاب عام 776 م ، وكانت تتضمن فعالية واحدة وهو الجري في الملعب لمسافة 192 م ، ولم تكن حينها تعرف بالكم الهائل من الفعاليات المتنوعة ويبدو أن الأحداث التاريخية في تلك العصور تركت بصماتها على هذه الرياضة.

وأضيفت لها فعاليات كثيرة مثل رمي الرمح ، وقذف الثقل وسباق التتابع 4\*100م وتطور فيما بعد 4\*400 ، ومن ذلك لكثرة الحروب واستخدام الرمح والقوس كوسيلة للقتال والصيد ، أما التتابع فكانت الرسائل حينذاك ترسل وفق نظام التتابع حيث يقطع كل مقاتل أو فارس مسافة محددة ثم يسلم الرسالة لزميله وبهذه الطريقة ترسل الرسائل أما رياضة ألعاب القوى الحديثة ظهرت بشكل واضح وجلي في جامعة oxford وجامعة Cambridge وحينها بدأت البداية الحقيقية لألعاب القوى ، وقد أقيمت أول بطولة لألعاب القوى بين تلك الجامعات في 05.03.1866 وبناء على هذه البطولة أقيمت بطولة انجلترا الوطنية بألعاب القوى عام 1866 وكانت تتضمن 12 فعالية وقد توسعت ألعاب القوى في أول دورة أولمبية حديثة 1896 وتأسس اتحاد دولي لألعاب القوى عام 1912، أما فعاليات ألعاب القوى الأولمبية فهي كالآتي :

- 100 م ، 200 م ، 400 م ، 800 م ، 1500 م ، 5000 م ، 10000 م ، مرثون، 20 كم مشي ، 50 كم مشي رجال فقط.

- 100 م حواجز نساء فقط، 110 م حواجز رجال فقط، 400 م حواجز ، 3000 م حواجز رجال فقط، 4\*400 م تتابع.

- 4\*400 م تتابع ، القفز العالي ، القفز الطويل ، القفزة الثلاثية ، القفز بالزانة ، رمي الثقل ، لرمي الرمح ، رمي القرص ، رمي المطرقة ، العشاري رجال فقط ، السباعي نساء فقط.

### v أهمية مسابقات ألعاب القوى:

تمتاز ألعاب القوى عن غيرها من الألعاب الأخرى بأنها عبارة عن منافسات بين أفراد لإظهار كفاءاتهم وقدرتهم البدنية لتحقيق أرقام قياسية جديدة يعترف بها الإتحاد الدولي لألعاب القوى بناء على التقارير المتقدمة من اللجنة الفنية المعتمدة التابعة للإتحاد الدولي ، فالمتابع لمسابقات ألعاب القوى يرى الحكم والإداري والمدرّب كل يعمل من جانبه بأساليب تربوية حديثة كفريق واحد لرفع مستوى اللاعب بدنياً وفنياً وتربوياً يشعر اللاعب أنه في قمة سعادته حينما يصل إلى مرحلة البطولة وخاصة أنه يساهم مع غيره في رفع اسم بلاده في المحافل الدولية.

وإذا ما نظرنا إلى أهمية ألعاب القوى من الجانب البدني نرى أنها تجمع بين القوة والسرعة والتحمل وبتصورنا أن هذه عناصر أساسية في تكوين اللياقة البدنية .

### v التكنولوجيات الحديثة في رياضة ألعاب القوى:

تعد التكنولوجيا واحدة من الإنجازات العلمية المعاصرة التي أصبح لها تأثير مباشرة على حياة الإنسان في وقتنا الحاضر ، ولا نعتقد أن المجتمعات البشرية المعاصرة تتمكن من العيش بمعزل عن الإنجازات التكنولوجية الهائلة والمثيرة ، التي أصبحت ضرورة لا غنى عنها كالماء والهواء والغذاء .

وقد التكنولوجيا حقيقة واقعية مفروضة عليها وليس بوسعنا تجاهل هذا الإنجاز العلمي الكبير الذي أصبح له آثار بعيدة المدى في المجالات الرياضية على اختلاف أشكالها ، وعلينا أن نتعامل معها بأقصى الجهد والإمكانيات لاستغلالها وتوظيفها لخدمة الأنشطة الرياضية بأنواعها كافة ، وأي تجاهل للتكنولوجيا الرياضية المعاصرة وأهميتها في تحسين الإنجاز سوف يؤدي إلى تخلف رياضي طويل المدى.

أقسام فعاليات ألعاب القوى:

1- الرجال:

أولاً: الركض : يتكون الركض من ثلاثة أنواع وهي :

أ- المسافات القصيرة : وتتكون من الفعاليات التالية :

العالمية والأولمبية : 100 م ، 200 م ، 400 م .

ب- المسافات المتوسطة : وتتكون من الفعاليات التالية:

العالمية والأولمبية : 800 م ، 1500 م .

ج- المسافات الطويلة: وتتكون من الفعاليات التالية:

العالمية: 5 كلم ، 10 كلم ، 20 كلم ، 30 كلم ، المراتون ( 42.195 كلم ).

الأولمبية: 5 كلم ، 10 كلم ، المراتون ( 42.195 كلم ).

2- السيدات: أولاً: الركض :

أ- المسافات القصيرة : يتكون من الفعاليات التالية :

العالمية والأولمبية : 100 م ، 200 م ، 400 م .

ب- المسافات المتوسطة : تتكون من الفعاليات التالية :

العالمية والأولمبية : 800 م ، 1500 م .

ج- المسافات الطويلة : تتكون من الفعاليات التالية :

العالمية والأولمبية : 3000 م ، المراطون (42.15 كلم).

ثانيا : الحواجز: تتكون الحواجز من الفعاليات التالية :

العالمية والأولمبية: 100 م حواجز ، 400 م حواجز.

ثالثا: المتابع: يتكون المتابع من الفعاليات التالية:

العالمية : 400\*4 م ، 200\*4 م ، 400\*4 م.

الأولمبية : 100\*4 م ، 400\*4 م.